MODE D’EMPLOI

Pour une efficacité et une sécurité maximales, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser votre appareil Circle Glide™

TABLE DES MATIÈRES

Consignes de sécurité importantes

Etiquettes de mise en garde apposées sur l'appareil

Spécifications et pièces

Introduction

Instructions de montage

Entretien, rangement et maintenance

Se lancer

Liste des pièces

Vue éclatée

Guide de pratique des exercices

Etirements pour l'échauffement & le retour au calme

Système circle glide ™

Séance d'entraînement avec le circle glide ™

Exercices du circle glide ™

Progression

Fiche de suivi des séances d'entraînement avec le circle glide™.

Conditionnement cardiovasculaire

Programme d'entraînement cardiovasculaire progressif

Fiches de suivi de cardio-training

Tableau de progression

Fitness Quest
©2010 Fitness Quest Inc. Tous droits réservés. Circle Glide™ et fitness Quest sont des marques de Fitness Quest Inc. U.S. Brevet N° 7.419.459. Autres brevets en suspens. Fabriqué en Chine.
Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme ou par quelque moyen, électronique, mécanique ou autre, que ce soit, sans l'autorisation expresse par écrit du titulaire des droits d'auteur.
3/5/10 INTL

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

ATTENTION
VOUS ET D'AUTRES PERSONNES POUVEZ ÊTRE GRAVEMENT BLESSÉS SI VOUS NE TENEZ PAS COMPTE DES AVERTISSEMENTS INSCRITS SUR L'APPAREIL ET DANS CE MODE D'EMPLOI.

1**. Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez votre médecin.** Votre médecin doit vous aider à déterminer la plage de fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et à votre condition physique. Certains exercices ou certains types d'appareils ne sont pas adaptés à tous. C'est notamment le cas des personnes de plus de 35 ans, des femmes enceintes ou des personnes ayant déjà des problèmes de santé ou des troubles de l'équilibre. **Si vous suivez un traitement médical pouvant affecter votre fréquence cardiaque,** demandez-conseil à votre médecin.

2**. Commencez doucement et augmentez raisonnablement.** Même si vous êtes un grand sportif, commencez par l'entraînement de base et familiarisez-vous avec l'ensemble des exercices avant de passer à un entraînement et à des exercices plus poussés. Pour de meilleurs résultats, faites tous les exercices à un rythme lent et contrôlé.

3**. N'allez pas au-delà de vos possibilités avec ce programme d'exercices ou tout autre programme.** Soyez à l'écoute de votre corps et répondez aux réactions qu'il peut avoir. Vous devez apprendre à distinguer une "bonne" douleur, telle que la fatigue, d'une « mauvaise » douleur qui fait mal. **Si vous ressentez une douleur dans la poitrine ou si votre poitrine se serre, si vos battements cardiaques sont irréguliers, si vous avez des vertiges, des nausées ou si vous êtes essoufflé, arrêtez immédiatement les exercices et consultez votre médecin.**

4**. Échauffez-vous** avant de commencer un programme d'exercices en faisant 5 à 10 minutes d'exercices aérobiques modérés, tels que la marche, suivis d'étirements ou suivez les conseils d'échauffement de la page 12 de ce mode d'emploi.

5**. Avant CHAQUE utilisation, assurez-vous que l'appareil est en parfait état de fonctionnement. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il présente des signes d'usure tels que des bandes effilochées ou usées.** Le non-respect de ces instructions pourrait résulter en des blessures graves ou la mort.

6**. Montez et descendez de l'appareil AVEC PRÉCAUTION**

7**. N'utilisez cet appareil qu'aux fins indiquées dans ce manuel. Ne modifiez pas** l'appareil et n'ajoutez aucun accessoire non recommandé par le fabricant.

8**. Laissez un grand espace libre autour de l'appareil.** Il est important d'éloigner les enfants, les animaux domestiques, les meubles et autres objets de l'appareil lorsque vous l'utilisez. Vous devez laisser un espace libre d'au moins 3 pieds (1 pied = 30.48 cm) de chaque côté de l'appareil.

9**. Portez des vêtements appropriés lorsque vous effectuez les exercices.** Les vêtements que vous portez doivent être confortables, légers et doivent vous laisser une certaine liberté de mouvement. Portez des chaussures de sport confortables et avec semelles antidérapantes, telles que des chaussures de course à pied ou d'aérobic.

10**. Respirez naturellement,** ne retenez jamais votre respiration pendant un exercice. Évitez le surentraînement, vous devez être en mesure de tenir une conversation pendant vos exercices.

11**. Étirez-vous après une séance d'exercices** en faisant 5 à 10 minutes d'exercices modérés tels que la marche , suivis d'étirements, ou suivez les conseils d'étirement de la page 12 de ce manuel.

12**. CET APPAREIL NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ PAR DES ENFANTS. Pour éviter toute blessure, gardez cet appareil et tout autre appareil de fitness hors de portée des enfants. Suivez ces règles simples :**

- *veillez à ce que les enfants n'aient pas accès à la pièce dans laquelle votre appareil est rangé*
- *Placez votre appareil dans une pièce pouvant être fermée à clé.*
- *Regardez où vos enfants se trouvent lorsque vous faites vos exercices.*
- *Si vous avez des enfants en bas âge, ne faites pas vos exercices avec des écouteurs dans les oreilles.*
- *Expliquez à vos enfants les dangers que représente cet appareil.*

13**. Les personnes handicapées ou invalides doivent obtenir une autorisation médicale** pour utiliser cet appareil et ne doivent l'utiliser que sous surveillance.

14**. Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.**

15**. N'approchez pas vos mains, vos pieds ou tout objet de l'appareil lorsqu'il est utilisé par d'autres personnes.** Veillez à ne pas pincer vos doigts ou vos mains dans les parties mobiles lorsque vous utilisez ou réglez l'appareil.

16**. Tenez toujours le guidon à deux mains pour monter et descendre de l'appareil.** Si vous ne suivez pas ces instructions, vous risquez de glisser et de tomber et donc de vous blesser grièvement ou de vous tuer.

17**. Pour éviter que l'appareil bascule et blesse quelqu'un,** installez-le et utilisez-le sur une surface stable et plane et suivez les instructions de la page 18 à 26 de ce manuel, concernant les exercices. Si vous ne suivez pas ces instructions, vous risquez de vous blesser ou de vous tuer.

18**. Cet appareil est conçu et fabriqué POUR UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT. Il ne doit PAS être utilisé dans des locaux commerciaux, y compris et non limités aux clubs de remise en forme et aux centres de fitness.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.

ETIQUETTES DE MISE EN GARDE APPOSÉES SUR L'APPAREIL

IMPORTANT : voir ci-dessus pour l'emplacement des étiquettes de mise en garde suivantes sur votre appareil.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE 1

ATTENTION
Si vous ne lisez pas les consignes de sécurité mentionnées dans ce mode d'emploi, vous vous exposez à un éventuel risque de BLESSURE GRAVE OU DE MORT. ÉLOIGNEZ LES ENFANTS DE L'APPAREIL. Poids maximum de l'utilisateur 114 kg. Remplacez cette étiquette si elle est abîmée, illisible ou si elle a été enlevée. Classe HC.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE 2 (2 emplacements)

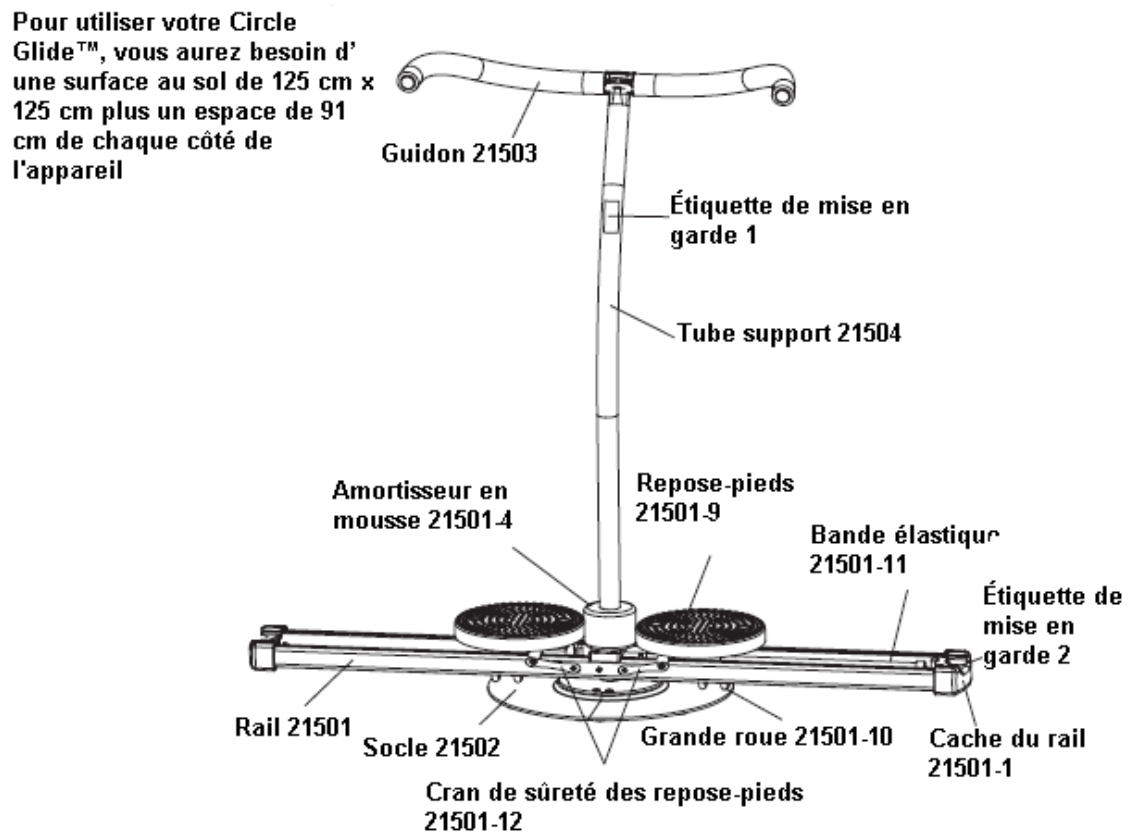
ATTENTION
Assurez-vous toujours que les deux extrémités des bandes de résistance sont bien attachées aux crochets avant de commencer les exercices. Le non respect de ces instructions pourrait entraîner une blessure grave ou la mort.

SPÉCIFICATIONS ET PIÈCES

Spécifications approximatives une fois l'appareil assemblé : ces dimensions concernent l'appareil monté et prêt à l'emploi

Longueur : 125 cm
Largeur : 41 cm
Hauteur : 99 cm

Poids du produit : environ 12 kg
Poids maximum de l'utilisateur : 114 kg


Pour utiliser votre Circle Glide™, vous aurez besoin d' une surface au sol de 125 cm x 125 cm plus un espace de 91 cm de chaque côté de l'appareil
Guidon 21503
Étiquette de mise en garde 1
Tube support 21504
Amortisseur en mousse 21501-4
Repose-pieds 21501-9
Bande élastique 21501-11
Étiquette de mise en garde 2
Rail 21501
Socle 21502
Grande roue 21501-10
Cache du rail 21501-1
Cran de sûreté des repose-pieds 21501-12

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat du Circle Glide™ ! Vous venez de faire un pas important vers vos objectifs de remise en forme. Que vous vouliez tonifier les muscles de vos hanches, de vos cuisses et de vos abdos, ou faire des exercices cardiovasculaires pour brûler des calories, le Circle Glide™ peut vous aider à obtenir les résultats que vous souhaitez.

La possibilité de vous entraîner sur un appareil confortable et efficace qui permet de commencer et de progresser à votre rythme et à votre niveau, vous donne envie de suivre un programme d'exercice régulier. Avec votre Circle Glide™ vous utiliserez tous les muscles de la partie inférieure de votre corps dans des mouvements doux et naturels. Vous pourrez choisir le programme Circle Glide™ le mieux adapté à votre niveau puis commencer les exercices - tout ce dont vous avez besoin pour améliorer votre forme d'une façon saine et simple !

Il vous suffit de consacrer quelques minutes par jour aux exercices du Circle Glide™ pour en ressentir les bienfaits en termes de tonus et de forme. Pour compléter votre programme, vous pouvez ajouter quelques exercices d'aérobic et de raffermissement des muscles supplémentaires. Si vous utilisez votre Circle Glide™ régulièrement et que vous faites constamment des exercices aérobiques, vous constaterez bientôt d'importants changements tels que

- Une augmentation de votre endurance et de votre résistance
- Une réduction du taux de graisse et de la surcharge pondérale (si vous n'augmentez pas votre apport en calories)
- Un meilleur tonus musculaire de la partie inférieure du corps
- Plus d'énergie pour les tâches quotidiennes
- Moins de stress et une perspective d'avenir plus positive

Tout en vous investissant peu, vous serez rapidement récompensé de vos efforts.

Si, pendant l'utilisation de l'appareil, vous avez des questions concernant le programme, contactez votre revendeur local. Comme toujours, soyez assuré que nous voulons vous satisfaire. Après tout, votre réussite est également la nôtre !

IMPORTANT : ce mode d'emploi est la source d'informations faisant autorité en ce qui concerne le Circle Glide™. Veuillez le lire attentivement et suivre toutes les instructions.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Parfois nos produits comportent des éléments pré lubrifiés en usine. Nous vous recommandons donc de protéger vos revêtements de sol ou toute autre surface pouvant être en contact avec ces éléments, avec du papier journal ou des chiffons.

IMPORTANT
VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT DE PROCÉDER AU MONTAGE

REMARQUE : toutes les indications de position telles que avant, arrière, gauche, droite mentionnées dans ces instructions, sont du point de vue de l'utilisateur monté sur l'appareil et regardant devant lui.

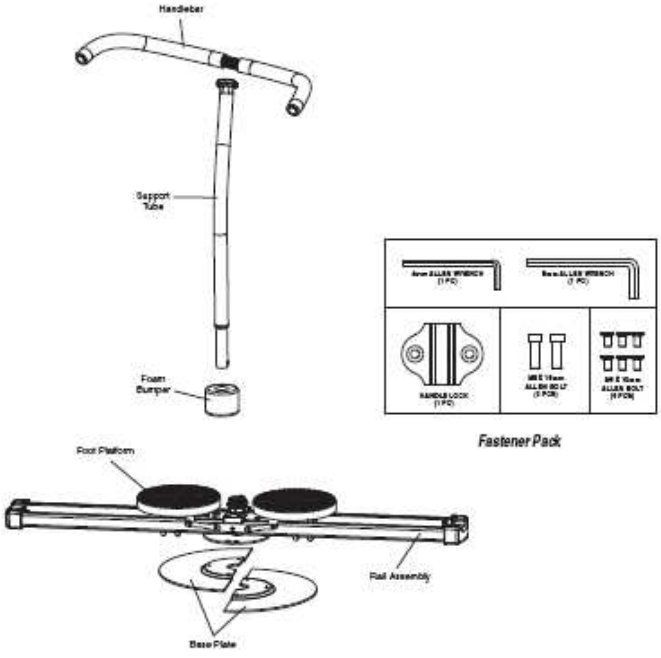
Retirez l'appareil de l'emballage
Retirez l'appareil de l'emballage et posez-le face vers le haut. Vérifiez la présence de toutes les pièces avant de commencer le montage.

Outils fournis
Clé Allen 4 mm
Clé Allen 5 mm

Guidon
Tube support
Amortisseur en mousse
Repose-pieds
Rail
Socle

Clé Allen 4 mm (1)	Clé Allen 5 mm (1)	
Fixation du guidon (1)	Boulons Allen M6 x 16 mm (2)	Boulons Allen M6 x 10 mm (6)

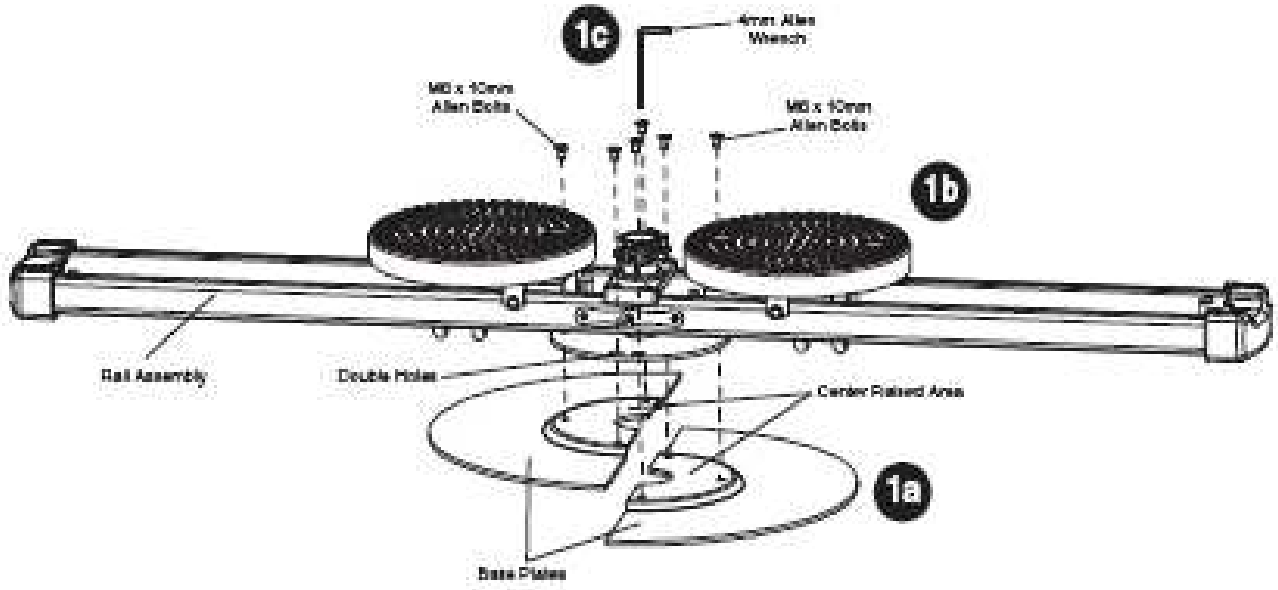
Pack de fixation



ÉTAPE 1 - Assemblage du rail & du socle

a) Assemblez les deux parties du socle, la zone centrale en relief orientée vers le haut.
b) Posez le rail sur le socle en alignant les doubles trous. Serrez les 4 boulons dans les 4 trous à la main.
c) Tournez légèrement le rail jusqu'à ce que vous puissiez voir les deux trous restants. Insérez les deux boulons restants. Serrez les 6 boulons à travers le rail et dans le socle avec la clé Allen de 4 mm fournie.

Clé Allen 4mm
Boulons Allen m6 x 10 mm
Boulons Allen M6 x 10 mm
Zone centrale en relief
Parties du socle
Doubles trous
Rail



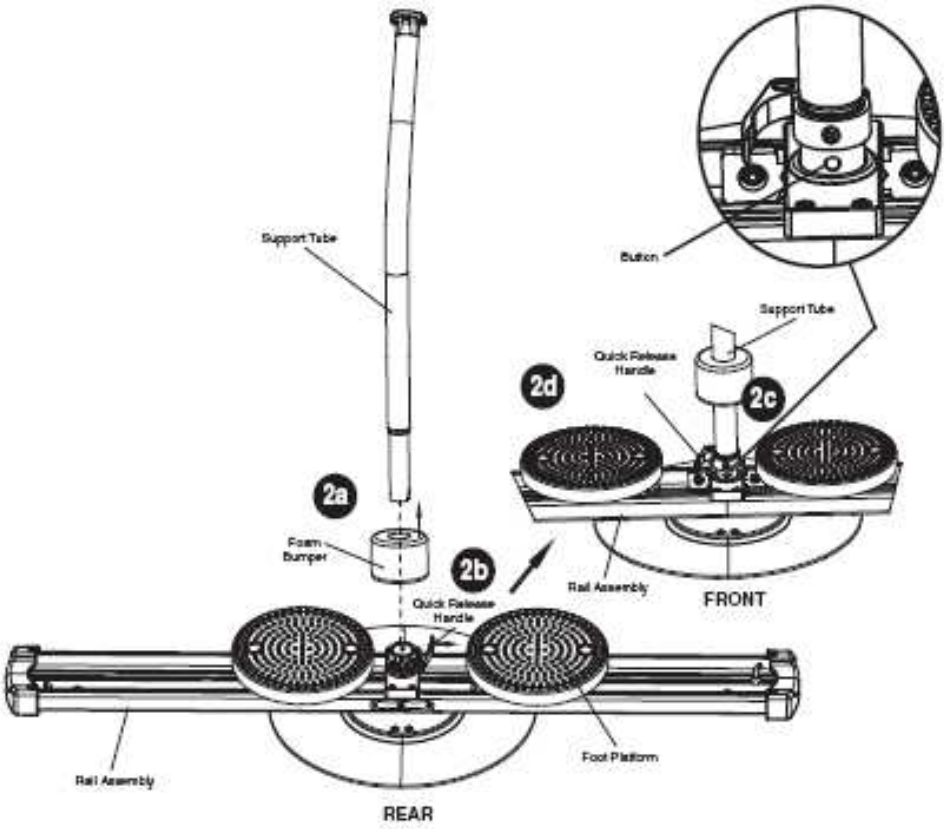
ÉTAPE 2 - Assemblage du tube support

a) Glissez le tube support dans la petite fente de l'amortisseur en mousse.
b) Tirez vers l'extérieur sur la poignée de dégagement rapide (située au centre du rail)
Remarque : Si le repose-pied gêne l'ouverture de la poignée de dégagement rapide, tournez le rail jusqu'à ce que le repose-pied ne gêne plus.
c) Posez le tube support dans le trou central du rail. Appuyez sur le bouton situé en bas du tube support pour le faire entrer dans le trou. Tournez le tube support jusqu'à ce que le bouton soit aligné et pénètre dans le trou du rail.
d) Poussez la poignée de dégagement rapide pour sécuriser le tube support sur le rail.

Tube support
Amortisseur en mousse
Poignée de dégagement rapide
Rail
ARRIÈRE Repose-pieds

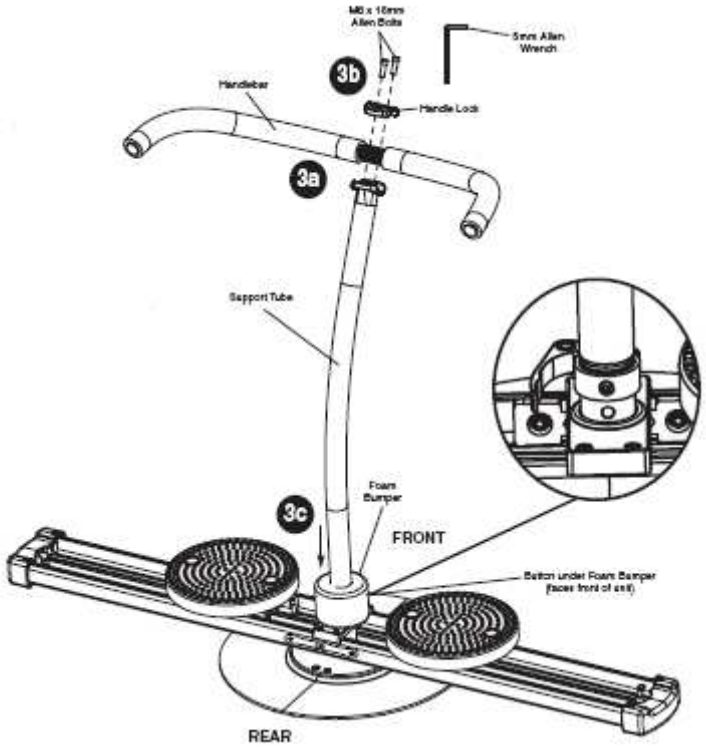
Bouton

Tube support
Poignée de dégagement rapide
Rail
AVANT



ÉTAPE 3 – Assemblage du guidon
IMPORTANT :
Repérez le bouton situé sur le rail et qui vous a permis d'assembler le tube support lors de l'étape 2c. L'avant de l'appareil et les poignées du guidon doivent être positionnées en direction de l'utilisateur.

a) Posez le guidon en haut du tube support (veillez à ce que les extrémités du guidon soient à l'horizontal) orienté vers l'arrière de l'appareil.
b) Placez le système de fixation du guidon en haut du guidon et serrez-le à l'aide des 2 boulons et de la clé Allen de 5 mm fournis.
c) Faites glisser l'amortisseur en mousse en bas du tube support et placez-le sur la poignée de dégagement rapide.



Guidon
Boulons Allen M6 x 16mm
Clé Allen 5mm
Système de fixation du guidon
Tube support
Amortisseur en mousse
AVANT
ARRIÈRE
Bouton sous l'amortisseur en mousse (orienté vers l'avant de l'appareil)

L'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ
IMPORTANT :

Veuillez lire ce mode d'emploi avant de commencer vos exercices d'entraînement car des instructions importantes vous seront données quant à l'utilisation du Circle Glide™.

ENTRETIEN, RANGEMENT ET MAINTENANCE

Votre Circle Glide™ a été conçu pour ne demander que peu de maintenance. Pour que ce soit le cas, nous vous recommandons de faire ce qui suit :

Veillez à ce que votre appareil soit toujours propre. Essuyez la sueur, la poussière ou tout autre résidu présents sur le rail, les repose-pieds, le tube support et le guidon avec un chiffon doux et propre après chaque utilisation.

Avant CHAQUE utilisation, effectuez une inspection visuelle de l'appareil. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il montre des signes d'usure tels que des bandes effilochées ou usées.

Rangez votre appareil après utilisation. Il est préférable de ranger votre appareil dans une pièce inaccessible aux enfants et à faibles passages. **Assurez-vous que les pattes de blocage des repose-pieds sont bien enclenchées avant de ranger l'appareil.**

Maintenance De temps en temps, de la poussière et / ou des impuretés peuvent pénétrer dans le rail et encrasser les roues. Nettoyez l'intérieur du rail avec un chiffon propre et doux et utilisez de la graisse au lithium pour lubrifier les côtés, le fond et l'intérieur du rail.

SE LANCER

Lorsque vous utilisez cet appareil, nous vous recommandons de protéger vos revêtements de sol et moquettes ou toute autre surface en contact avec des éléments de l'appareil, avec un matériau de protection tel qu'un tapis, etc.

Avertissement : Vérifiez toujours deux fois si les deux extrémités des bandes de résistance sont bien attachées aux crochets avant de commencer vos exercices. Le non-respect de ces instructions risque d'entraîner une blessure grave ou la mort.

ATTENTION : avant CHAQUE utilisation, effectuez une inspection visuelle de l'appareil. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il montre des signes d'usure tels que des bandes effilochées ou usées. Le non-respect de ces instructions risque d'entraîner une blessure grave ou la mort.

ATTENTION : Tenez toujours le guidon des deux mains lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Si vous ne respectez pas ces instructions, vous risquez de glisser et de tomber, ce qui pourrait entraîner une blessure grave ou la mort.

PATTE DE BLOCAGE DU REPOSE-PIED
Ces pattes de blocage ont été conçues pour bloquer les repose-pieds et éviter qu'ils ne glissent sur le rail lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.

Retirer les pattes de blocage des montants des repose-pieds
a) **Avant de monter sur l'appareil,** pressez les pattes de blocage des repose-pieds vers le bas pour les détacher du montant situé juste en-dessous du repose-pied (fig. 1)
b) Tournez les pattes de blocage vers l'intérieur et maintenez-les en position au niveau du montant central (fig. 2)

Fixer les pattes de blocage des repose-pieds sur le montant des repose-pieds
a) Pour bloquer les repose-pieds, détachez les pattes de blocage de leur position de repos (fig. 2)
b) Tournez chaque patte de blocage vers l'extérieur et attachez-les sur les montants situés sous chaque repose-pied (fig. 3)

FIG. 1
Montant du repose-pied
Tourner les pattes de blocage vers l'intérieur et les fixer sur le montant central
Montant du repose-pied

FIG. 2
Pattes de blocage des repose-pieds fixées sur le montant central

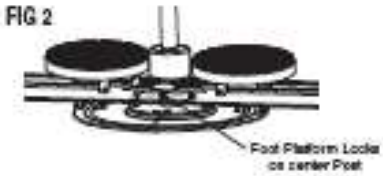
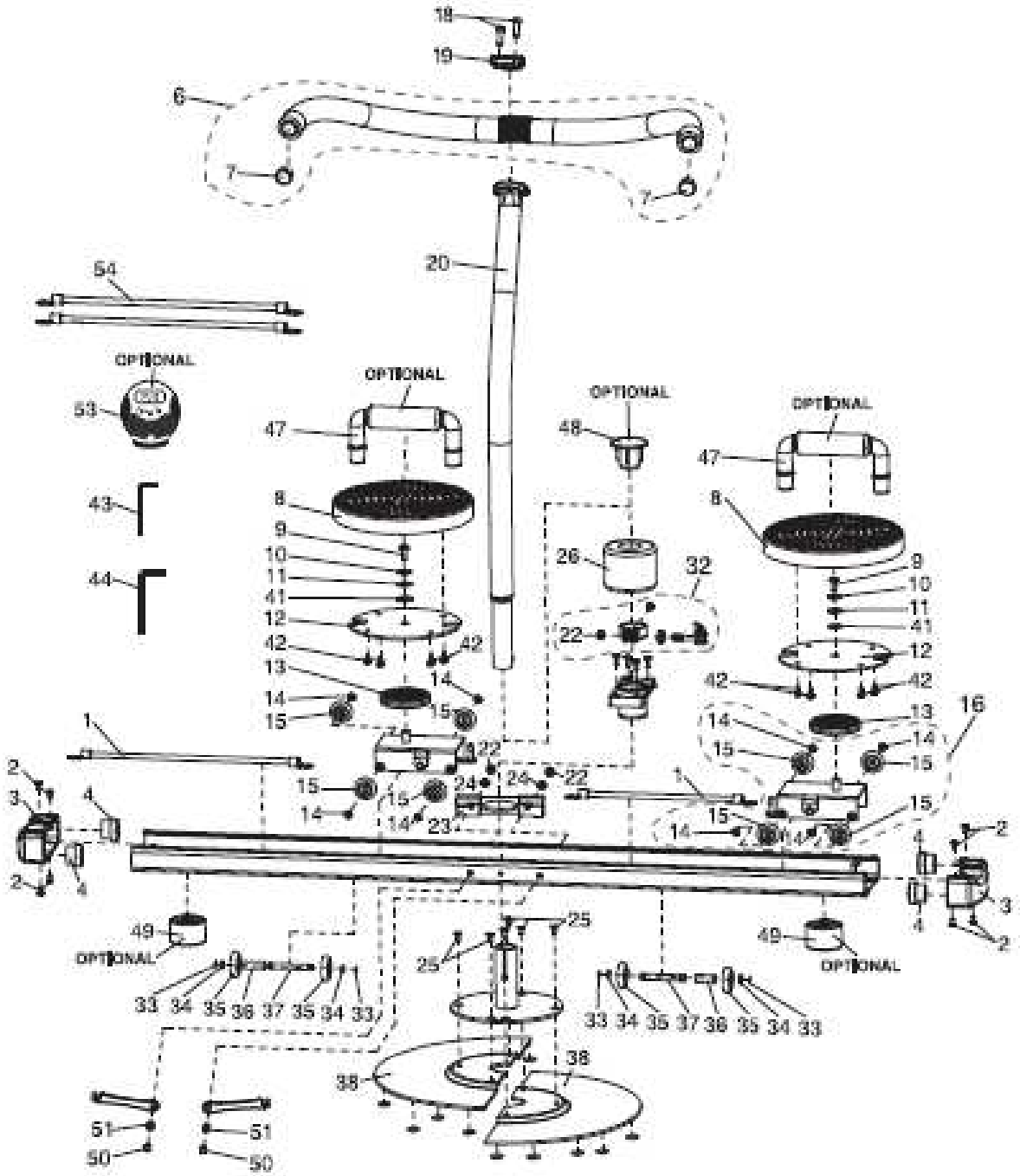


FIG. 3
Montant du repose-pied
Tourner les pattes de blocage vers l'extérieur et les fixer sur les montants des repose-pieds.
Montant du repose-pied

LISTE DES PIÈCES

Pièce	Code	Description	Quantité	Pièce	Code	Description	Quantité
1	21501-11	Bande de résistance pour bas du corps	2	33	0100367X	Attache en C	4
2	100380X	Boulon Phillips M4 x 8 mm	8	34	100388X	Petit manchon	4
3	21501-1	Cache du rail	2	35	21501-10	Grande roue	4
4	21501-2	Petit tampon	4	36	100387X	Grand manchon	2
6	21503	Guidon avec poignées & bouchons	1	37	100386 X	Essieu	2
7	100389X	Bouchon	2	38	21502	Socle avec patins en caoutchouc	2
8	21501-9	Repose-pied	2	41	100381X	Rondelle ondulée M10 x 15mm x 1.5 t	2
9	100384X	Boulon Phillips M6 x 10mm	2	42	100385X	Vis Phillips STA, 8 x 15mm	8
10	100383X	Rondelle M6 x 20mm x 1.5t	2	43	0100353X	Clé Allen 4mm	1
11	100382X	Rondelle plastique M15 x 10.5 x 2t	2	44	0100122	Clé Allen 5 mm	1
12	21501-8	Plaque support	2	47	21506-1	Poignées de support amovibles (en option)	2
13	21501-7	Cale d’espacement en plastique	2	48	21506-3	Gros bouchon (en option)	1
14	0100228X	Boulon Phillips M5 x 10 mm	8	49	21506-2	Tampon en caoutchouc (en option)	2
15	21501-6	Petite roue	8	50	21501-13	Boulon de blocage A	2
16	21501-5	Ensemble de fixation en U	2	51	21501-14	Boulon de blocage B	2
18	100392X	Boulon Allen M6 x 16mm	2	53	21509	Ordinateur (en option)	1
19	21505-1	Système de blocage du guidon	1	54	21506-4	Bande de résistance pour le haut du corps (en option)	2
20	21504	Tube support avec attache à ressort	1		21501	Rail	1
22	0100008X	Écrou nylon M6	2		21505	Pack de fixations	1
23	21501-15	Grand amortisseur	1		21506	Kit haut du corps	1
24	100007X	Rondelle M6.5 x 12 mm x 1t	2		21507-1	Mode d’emploi	1
25	0100178	Boulon Allen M6 x 10mm	6				
26	21501-4	Amortisseur en mousse	1				
32	21501-3	Système de dégagement rapide					

VUE ÉCLATÉE


18
19
6
7
7
20
54
OPTIONAL
53
OPTIONAL
47
OPTIONAL
48
OPTIONAL
47
43
44
8
9
10
11
41
12
42
42
13
14
15
14
15
26
32
22
8
9
10
11
41
12
42
42
13
14
15
14
15
16
1
2
3
4
2
4
15
14
15
24
24
22
22
15
14
23
15
14
15
4
2
4
3
2
49
OPTIONAL
49
OPTIONAL
25
25
33 34 35 36 37 35 34 33
33 34 35 37 38 35 34 33
38
38
51
50
51
50

GUIDE DE PRATIQUE DES EXERCICES

IMPORTANT
Veuillez lire attentivement cette section avant de commencer les exercices

ATTENTION :
Si vous avez plus de 35 ans et que vous n'avez pratiqué aucun sport pendant des années, consultez votre médecin, il vous recommandera ou non une épreuve d'effort. Votre médecin peut également vous aider à déterminer la plage de fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et à votre condition physique.
Vous devez également consulter votre médecin si vous souffrez de :

- hypertension
- cholestérol
- asthme
- troubles cardiaques
- si vous avez des antécédents d'arrêt cardiaque
- étourdissements fréquents
- troubles respiratoires importants après un léger effort
- arthrite ou autres problèmes osseux
- troubles musculaires graves ou problèmes de ligaments et de tendons
- autres maladies connues ou suspectées
- Si vous ressentez une douleur dans la poitrine ou si votre poitrine se serre, si vos battements cardiaques sont irréguliers ou si vous êtes essoufflé, arrêtez immédiatement les exercices et consultez votre médecin avant de les reprendre.
- Si vous êtes enceinte
- Troubles de l'équilibre
- Si vous prenez des médicaments qui influencent le rythme cardiaque

Les trois phases des séances d'entraînement
Chaque séance d'entraînement doit englober les trois phases suivantes :

Échauffement
Pour éviter toute blessure et maximiser votre performance, nous vous recommandons de débuter chaque phase d'entraînement par un échauffement. Votre échauffement doit préparer vos muscles, en douceur, aux exercices à venir. Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices doux tels que de la marche ou le LIA (Low Impact aerobics) qui augmentent progressivement votre rythme cardiaque et échauffent vos muscles. Votre échauffement doit être de nature aérobie et ne nécessiter que des mouvements légers. Ceci peut être suivi par 5 à 10 minutes de stretching. Reportez-vous aux étirements mentionnés sur les pages 14 et 15 de ce manuel. Lorsque vous étirez vos muscles, n'allez jamais au-delà de la tension confortable. Faites des mouvements doux, rythmiques et contrôlés.

Tonification musculaire et cardio-training
Votre échauffement doit être suivi par des exercices de tonification des muscles et de strength training avec le Circle Glide™ ou par du cardio-training, en fonction de votre programme d'entraînement de la journée. Quelque soit votre type d'entraînement, adaptez-le à votre niveau de fitness et progressez au rythme qui vous convient.

Au cours de la première semaine d'utilisation, vous risquez de ressentir des douleurs musculaires. Ces douleurs sont normales et devraient disparaître en quelques jours. Si vous ressentez un inconfort majeur, il est possible que vous ayez choisi un niveau supérieur au votre ou que vous ayez augmenté le niveau de votre programme trop rapidement.

Cool down (retour au calme) et étirements
Chaque séance d'entraînement doit être suivie d'un retour au calme. Cette phase doit comprendre 5 à 10 minutes d'exercices simples suivis d'étirements. Reportez-vous aux étirements présentés en pages 14 et 15 de ce manuel. N'allez jamais au-delà de vos capacités musculaires. Faites des mouvements doux, rythmiques et contrôlés.

Quand faire les exercices
L'heure avant le dîner est généralement l'heure choisie pour effectuer les exercices. L'entraînement en fin d'après-midi permet de changer de rythme après la journée de travail et de libérer les tensions cumulées pendant la journée.

Certains préfèrent effectuer les exercices en début de matinée, avant d'aller travailler. Les partisans de l'exercice du matin déclarent que cela leur permet d'être plus vifs et énergiques au travail.

Les facteurs à prendre en compte dans l'aménagement de votre programme d'entraînement sont : vos préférences personnelles, vos responsabilités professionnelles et familiales, la disponibilité des équipements et le temps. Il est important de choisir une heure pendant laquelle vous ne risquez pas d'être interrompu.

Ne vous entraînez pas avec acharnement par des temps extrêmement chauds ou humides ou dans les deux heures suivant le repas. La chaleur et / ou la digestion exigent beaucoup du système circulatoire, ce qui, associé à un exercice, peut provoquer un surmenage.

Mesurer votre fréquence cardiaque
Pour contrôler votre fréquence cardiaque pendant une séance d'entraînement, prenez votre pouls dans les cinq secondes après avoir interrompu votre exercice car il commence à ralentir dès que vous arrêtez de bouger. Comptez votre pouls pendant 10 secondes et multipliez le résultat par six pour obtenir le nombre de battements à la minute.

Fréquence cardiaque cible
Il est conseillé, pour un adulte en bonne santé, d'effectuer des exercices dans la plage de 60 à 85% du rythme cardiaque maximal. Mais si vous n'êtes pas en forme, n'oubliez pas qu'un niveau d'entraînement modéré à faible et un cardio-training régulier, bien en-dessous des recommandations faites ci-dessus, peuvent avoir des effets importants et bénéfiques sur votre santé et peuvent considérablement améliorer votre endurance cardiovasculaire.

Vous pouvez utiliser le calcul suivant pour déterminer à quel pourcentage de votre rythme cardiaque vous vous entraînez :

% du rythme cardiaque = (220- âge) x %

En utilisant ce calcul, un pourcentage de 70% pour une personne de 40 ans représenterait (220 – 40) x 70%, soit 126. Cet individu devrait donc atteindre 126 battements par minute pour que cela représente 70% du rythme cardiaque.

Toutes ces indications ne sont que des conseils et les personnes ayant des problèmes de santé doivent parler de cette formule à leur médecin traitant.

Tenue
Tous les vêtements portés pour faire les exercices doivent être amples pour permettre une certaine liberté de mouvement, et doivent apporter, à la personne qui les porte, un sentiment de confort et de confiance en soi.

Ne portez jamais de vêtements caoutchoutés ou en plastique pouvant empêcher l'évaporation de la transpiration et provoquer une forte augmentation de la température corporelle.

Portez des chaussures de sport confortables avec semelles antidérapantes telles que des chaussures de course ou d'aérobic.

Conseils pour ne pas lâcher prise

1. Adoptez un programme spécifique et mettez-le par écrit.
2. Fixez-vous des objectifs réalisables et remémorez-les vous souvent.
3. Tenez un journal pour enregistrer vos progrès et gardez-le à jour. Inspirez-vous des tableaux de ce manuel.
4. Incluez des mesures de poids et / ou du pourcentage de graisse corporelle dans votre journal.
5. Demandez le soutien et la compagnie de votre famille et de vos amis.
6. Informez vos proches de vos succès.
7. Évitez les blessures en ménageant vos forces et en incluant une phase d'échauffement et d'étirement dans chaque séance d'entraînement.
8. Récompensez-vous régulièrement pour un exercice bien fait !

ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT & LE RETOUR AU CALME

Lorsque vous faites ces étirements, vos mouvements doivent être lents et doux, et vous ne devez pas vous crisper. Étirez jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension, mais pas une douleur, dans le muscle et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Respirez lentement et rythmiquement. Ne retenez pas votre respiration. N'oubliez pas d'étirer les deux côtés de votre corps.

1. Étirement du quadriceps

Placez-vous près d'un mur, d'une chaise ou de tout autre objet robuste. Utilisez une main pour maintenir votre équilibre. Pliez le genou opposé et levez votre talon jusqu'aux fesses. Attrapez le dessus de votre pied avec la main du même côté. En maintenant vos cuisses l'une contre l'autre, tirez lentement votre pied en direction de vos fesses jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans l'avant de la cuisse. Il n'est pas nécessaire de toucher vos fesses avec votre talon. Lorsque vous ressentez l'étirement, arrêtez de tirer. Orientez votre rotule vers le bas et maintenez vos genoux l'un contre l'autre. (Ne laissez pas le genou levé pivoter vers l'extérieur.)

Maintenez cette position 20 à 30 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

2. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Placez vous face à un mur ou à une chaise, à une distance d'une longueur de bras, un pied écarté de la largeur des hanches. Les orteils orientés vers l'avant, rapprochez une jambe de la chaise et tendez l'autre jambe en arrière. En pliant la jambe la plus proche de la chaise et en laissant l'autre jambe droite, posez vos mains sur la chaise. Posez le talon de la jambe arrière à plat sur le sol et déplacez votre hanche vers l'avant. Penchez-vous lentement en avant en laissant votre jambe arrière tendue, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de votre mollet.

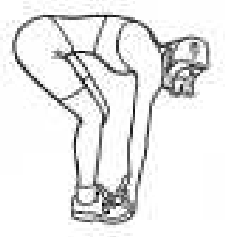
Maintenez cette position 20 à 30 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

3. Étirement des muscles du cou / des triceps

Mettez-vous en position debout, pieds écartés de la largeur des épaules et genoux légèrement pliés. Levez un bras au-dessus de la tête et pliez votre coude derrière votre tête, la main orientée vers l'omoplate opposé. Descendez le bout de vos doigts aussi loin que possible sur votre dos, maintenez cette position. Avec l'autre main, saisissez votre coude plié. Participez à l'étirement en tirant légèrement sur le coude.

Maintenez cette position 20 à 30 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre bras.

4. Étirement du dos



En position debout, écartez vos jambes de la largeur de vos épaules et pliez légèrement les genoux. Penchez-vous en avant au niveau de votre taille, les bras relâchés en avant. Penchez-vous au niveau de la taille en fléchissant votre corps aussi loin que possible.

Maintenez cette position 20 à 30 secondes. Redressez-vous et recommencez.

5. Étirement des muscles ischio-jambiers

En position debout, jambes écartées de la largeur des hanches. Tendez une jambe en avant et gardez le pied à plat sur le sol. Les mains légèrement posées sur vos cuisses, fléchissez votre jambe arrière et penchez-vous légèrement en avant au niveau de vos hanches jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de votre cuisse. Penchez vous en avant au niveau de vos hanches et non de votre taille.

Maintenez cette position 20 à 30 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

6. Étirement des fesses et des hanches

Allongez-vous à plat, dos au sol et les hanches relâchées. Pliez une jambe au niveau du genou. En maintenant les épaules au sol, saisissez doucement le genou plié dans vos deux mains et tirez-le au-dessus de votre corps en direction du sol. Vous devez ressentir un étirement de vos hanches, de vos abdominaux et du bas de votre dos.

Maintenez cette position 20 à 30 secondes. Répétez cet exercice de l'autre côté.

7. Étirement de l’intérieur des cuisses

Asseyez-vous sur le sol et pliez vos jambes de façon à coller vos semelles l’une contre l'autre. Posez vos coudes sur vos genoux. Penchez-vous en avant au niveau de votre taille et appuyez légèrement sur l'intérieur de vos genoux. Vous devez ressentir un étirement dans les muscles de l’intérieur de la cuisse.

Maintenez cette position 20 à 30 secondes et relâchez.

8. Assouplissement de l’articulation de l’épaule

En position debout, les pieds écartés de la largeur de vos épaules, les orteils orientés vers l’avant et les genoux légèrement fléchis. Relâchez vos bras le long du corps. Gonflez votre poitrine et tirez vos épaules en arrière. Pliez légèrement vos coudes et joignez vos mains derrière votre dos. Tendez légèrement vos bras tout en levant les mains vers le haut. Levez vos mains jusqu’à ce que vous ressentiez une légère tension dans vos épaules et votre poitrine.

Maintenez cette position 20 à 30 secondes. Baissez vos bras en position initiale et pliez vos coudes. Détachez vos mains et remettez-les le long de votre corps.

SYSTÈME CIRCLE GLIDE ™

Le Circle Glide™ est bien plus qu’un simple appareil de musculation, c’est un équipement complet d’exercice physique et de nutrition. C’est un programme de « fitness pour la vie » qui va de paire avec une vie saine. Il comprend des check-ups réguliers, des habitudes alimentaires saines et de l’exercice pour le reste de votre vie.

Aujourd’hui, la recherche sur la condition physique recommande de combiner exercice cardiovasculaire et musculation pour obtenir un bon équilibre. En améliorant votre santé cardiovasculaire, vous fortifierez votre cœur et vos poumons, vous augmenterez votre résistance et votre endurance et vous favoriserez la perte de poids. La musculation augmente votre masse musculaire, ce qui augmente votre métabolisme. N’oubliez pas qu’un régime alimentaire sain est un élément important de tout programme de fitness équilibré.

Le système Circle Glide™ est conçu pour vous aider à réaliser ce programme de fitness équilibré. Ce système est composé de trois parties :

1. Musculation. Le Circle Glide™ a été conçu pour vous aider à tonifier et à fortifier les muscles de vos hanches, de vos cuisses et de vos jambes ainsi que votre tronc. Nous vous recommandons de réaliser 3 séances d'entraînement de base avec le Circle Glide™ par semaine et d’effectuer les exercices dans l’ordre dans lequel ils sont présentés dans ce manuel.

Toutefois, la fréquence et la durée de vos séances d’entraînement dépendront de votre niveau de fitness actuel et de vos objectifs. Reportez-vous à la section séance d'entraînement avec le Circle Glide™ ci-dessous et aux pages suivantes pour déterminer la séance d’entraînement la mieux adaptée à votre niveau. En outre, les exercices de musculation et de tonification des abdominaux et du haut du corps doivent être réalisés 2 à 3 fois par semaine.

2. Exercice cardiovasculaire. Le système Circle Glide™ inclut un programme de cardio-training. Vous pouvez également pratiquer du cardio-training avec de nombreuses autres activités telles que la marche, la randonnée, la natation, le jogging. Nous vous recommandons de pratiquer du cardio-training 3 fois par semaine pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez alterner le cardio-training avec le Circle Glide™ et le cardio-training via d’autres activités. Nous vous rappelons que la fréquence et la durée de vos entraînements dépendront de votre niveau de fitness actuel et de vos objectifs. Veuillez vous reporter à la section Séance de cardio-training sur les pages 28 à 30 pour déterminer les exercices les mieux adaptés à votre niveau.

3. Nutrition. Le système Circle Glide™ inclut également l'ouvrage 10 Day Challenge Diet (le défi d’un régime en 10 jours) qui propose un choix de menus sains.

SÉANCE D’ENTRAÎNEMENT AVEC LE CIRCLE GLIDE ™

CONSEILS IMPORTANTS EN MATIÈRE D'EXERCICE ET DE SÉCURITÉ

1. Une fois votre appareil assemblé, vérifiez qu’il est posé sur une surface stable et plane avec un espace minimum de 3 pieds de chaque côté de l’appareil.

2. Relisez entièrement le mode d’emploi avant de commencer votre programme d'exercices. Suivez les instructions à la lettre, elles ont été rédigées en gardant à l'esprit votre santé et votre sécurité.

3. Pour obtenir les meilleurs résultats, pratiquez tous les exercices à un rythme lent et contrôlé. Un rythme rapide n'est pas recommandé et peut compromettre votre sécurité et les résultats obtenus.

4. Il est possible que vous ne puissiez pas faire tous les exercices proposés dès la première fois. Si vous sentez que vos muscles fatiguent ou qu'ils n'ont pas assez d'énergie, faites une pause et reposez-vous.

5. Notez combien d’exercices vous êtes en mesure de réaliser lors des premières utilisations. Vous serez surpris par la rapidité de vos progrès. En quelques semaines seulement, vous serez capable d'effectuer tous les exercices proposés dans la section Entraînement basique avec le Circle Glide™ de ce manuel.

6. Progressez lentement. Si vous êtes courbaturé et fatigué après votre séance d'entraînement, le niveau choisi est trop élevé. Vous pouvez obtenir de bons résultats en vous entraînant à un niveau plus élevé que le vôtre mais qui ne provoque ni courbature, ni fatigue excessive.

7. Il est important que vous sachiez comment vous entraîner en toute sécurité et correctement. Ces consignes de sécurité sont conçues pour vous et vous devriez les suivre pour maximiser l'efficacité de vos exercices quotidiens.

8. Vous devriez commencer à en ressentir les bienfaits dans la semaine ou les deux premières semaines d'entraînement avec votre appareil. Vous constaterez que vous avez une meilleure posture et ressentirez une plus grande force et un plus grand tonus dans vos muscles.

9. Tenez toujours le guidon à deux mains lorsque vous montez et descendez du Circle Glide™. Si vous ne respectez pas ces instructions, vous risquez de glisser et de tomber, vous blessant ou pire.

Faire évoluer vos exercices avec le Circle Glide™

Les choix que vous ferez en termes de fréquence (combien de fois), de durée (combien de temps) et d'intensité (à quel niveau) pour vos exercices, auront une influence directe sur vos résultats.

Avant de commencer vos exercices sur le Circle Glide™, déterminez votre niveau de fitness. Vous trouverez ci-dessous des conseils pour vous aider à déterminer votre niveau de fitness, mais ce ne sont que des conseils. Vous devez toujours être à l'écoute de votre corps. Commencez à un niveau confortable pour vous et progressez pas à pas.

Débutant – aucune expérience sportive antérieure, ou n'a pas pratiqué de sport pendant longtemps.

Intermédiaire – A pratiqué du sport régulièrement pendant trois mois ou plus.

Avancé – A pratiqué du sport régulièrement pendant six mois ou plus.

Combien de fois, combien de temps, à quel niveau
Les débutants doivent commencer doucement et ne pratiquer que les exercices qu'ils sont en mesure de réaliser en fonction de leur forme. Commencez par les exercices présentés dans ce manuel (ou autant d'exercices que vous le pouvez) trois fois par semaine. Votre objectif est d'effectuer une séance d'entraînement, trois fois par semaine, en pleine forme.

Les intermédiaires doivent s'efforcer de faire une séance d'entraînement avec le Circle Glide™ tous les deux jours. Lorsque vous parvenez à faire cette séance d'entraînement sans difficulté, vous pouvez faire une seconde série d'exercices. Pour enrichir votre séance d'entraînement, répétez 16 fois chaque exercice de la première série puis 12 à 16 fois chaque exercice de la seconde série.

Les Avancés doivent se fixer des objectifs à long terme et s'entraîner avec le Circle Glide™ pratiquement chaque jour. Pour augmenter le défi, vous pouvez faire une seconde série d'exercices. Une fois cet entraînement avancé terminé, répétez 16 fois chaque exercice de la première série puis 12 à 16 fois chaque exercice de la seconde série. Pensez toujours à vous entraîner et à progresser au rythme qui vous convient et ne répétez les exercices que si vous êtes en forme et que vous avez la technique.

EXERCICES DU CIRCLE GLIDE ™

Il est important que vous lisiez cette section du manuel avant de commencer vos exercices sur le Circle Glide™. Cette section vous propose une description de la technique et de la forme nécessaires pour pratiquer les exercices suivants, dans la section Entraînement basique avec le Circle Glide™. Nous vous recommandons de suivre les instructions de ce mode d'emploi.

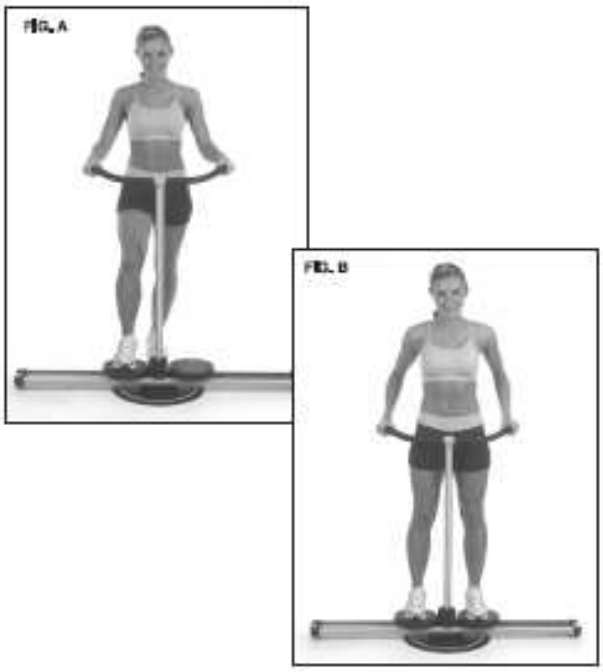
Répétez chacun des exercices suivants 16 fois et pratiquez ces exercices en pleine forme. Si vous venez de commencer, répétez les exercices 8 à 10 fois et faites une pause entre chaque exercice si vos muscles sont fatigués. Lorsque vous serez en mesure de répéter chaque exercice 10 fois, vous serez prêt à augmenter le nombre de répétitions. Vous pouvez éventuellement passer à l'entraînement complet. Pour augmenter l'intensité de votre entraînement, vous pouvez ajouter une série d'exercices supplémentaire. Le tableau d'évolution de votre entraînement en page 27, vous permettra de faire évoluer vos entraînements de façon sûre et efficace. Utilisez la fiche de suivi des entraînements en pages 27 et 28 pour enregistrer le nombre de répétitions que vous êtes en mesure de réaliser pour chaque entraînement.

***Attention :* Tenez toujours le guidon à deux mains lorsque vous montez et descendez du Circle Glide™. Si vous ne respectez pas ces instructions, vous risquez de glisser et de tomber, vous blessant ou pire.**

EXERCICES CARDIOVASCULAIRES DE BASE

POSITION DE DÉPART

Debout, derrière votre Circle Glide™, face au guidon. Veillez à ce que les deux repose-pieds soient au centre du rail, les bords intérieurs près du tube support. Les deux mains sur le guidon, posez votre pied droit sur le repose-pied droit. Voir FIG. A. Transférez doucement votre poids sur ce pied et levez doucement votre pied gauche pour le poser sur le repose-pied gauche. Voir FIG. B. Placez vos pieds à égale distance du tube support central et assurez-vous d'être en équilibre.



Maintenez une position verticale, les mains reposant sur le guidon. Ne vous penchez pas en avant et n'appuyez pas sur le guidon.

Cette position est définie comme la "Position de départ" dans de nombreux exercices d'entraînement avec le Circle Glide™.

GLISSEMENT LATÉRAL

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 1a. Écartez les jambes latéralement jusqu'à ce que vos pieds touchent pratiquement les butées extérieures du rail. Voir FIG. 1b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes jusqu'à ce que les repose-pieds touchent pratiquement l'amortisseur en mousse situé sur le tube support.

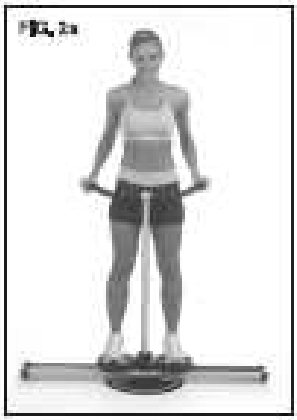
Répétez 16 à 20 fois cet exercice.

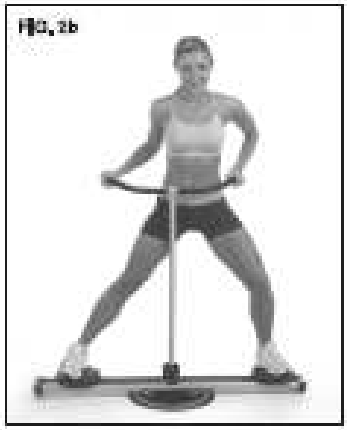
Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous penchez pas en avant ou en arrière sur le guidon. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'extérieur de la hanche et de la cuisse ainsi que les muscles fessiers.

GLISSEMENT LATÉRAL ET VERS L'AVANT

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 2a. Écartez lentement les jambes latéralement. Pliez un des deux genoux et tendez l'autre jambe. Voir FIG 2b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes en position de départ tout en redressant le genou fléchi.





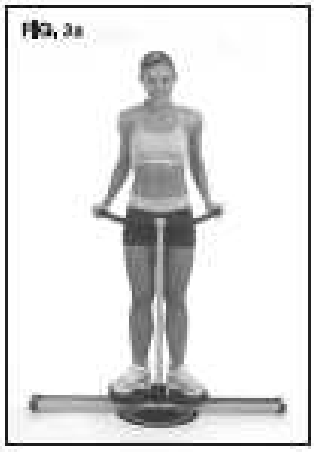
Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés. Un mouvement en avant de la jambe droite et un mouvement en avant de la jambe gauche équivalent à une répétition.

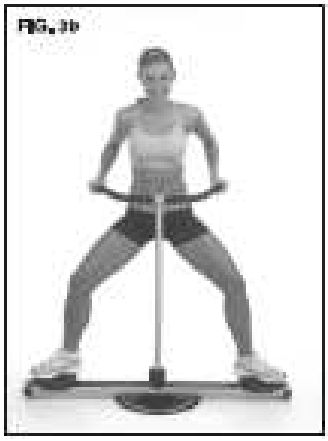
Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous penchez pas en avant ou en arrière sur le guidon. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'avant et l'arrière des cuisses et les muscles fessiers.

GLISSEMENT AVEC FLEXION

En partant de la « Position de départ », faites légèrement pivoter vos jambes jusqu'à ce que vos genoux et vos orteils soient orientés vers l'extérieur. Voir FIG. 3a. Commencez à écarter lentement vos jambes latéralement. Pliez les deux genoux simultanément en position "fléchie", les genoux orientés vers l'extérieur en direction de vos orteils. Voir FIG. 3b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes en position de départ tout en redressant les deux genoux.





Répétez 16 à 20 fois cet exercice.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous penchez pas en avant ou en arrière sur le guidon. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'intérieur, l'avant et l'arrière des cuisses ainsi que les muscles fessiers.

GLISSEMENT ENTRECROISÉ

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 4a. Écartez lentement les jambes latéralement. Faites simultanément pivoter le rail d'environ 45° jusqu'à ce que votre pied droit soit légèrement en avant et votre pied gauche légèrement en arrière. Voir FIG. 4b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes en position de départ tout en ramenant le rail en position de départ. Répétez le mouvement de glissement et de rotation dans la direction opposée, le pied gauche en avant et le pied droit en arrière. Voir FIG. 4c. Vos jambes doivent avoir l'impression de faire un mouvement en forme de « X ».

Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés.
Un entrecroisement à droite et un entrecroisement à gauche équivalent à une répétition.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon et ne pivotez pas votre buste lorsque vous entrecroisez vos jambes. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'extérieur de la hanche et de la cuisse, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

GLISSEMENT ENTRECROISÉ EN AVANT

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 5a. Écartez doucement les jambes latéralement. Pliez simultanément le genou droit dans un mouvement en avant tout en tendant la jambe gauche et faites pivoter le rail d'environ 45° jusqu'à ce que votre pied droit soit légèrement en avant et votre pied gauche légèrement en arrière. Voir FIG. 5b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes en position de départ en redressant le genou de la jambe en avant, tout en ramenant le rail en position de départ. Répétez le mouvement en avant et le mouvement de rotation dans la direction opposée, de façon à ce que le pied gauche soit en avant et le droit en arrière. Voir FIG. 5C. Vos jambes doivent avoir l'impression de faire un mouvement en forme de « X ».

Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés.
Un entrecroisement vers l'avant à droite et un entrecroisement vers l'avant à gauche équivalent à une répétition.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon et ne pivotez pas votre buste lorsque vous pivotez vos jambes. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'avant et l'arrière des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

SKI PARALLÈLE

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 6a. Faites pivoter le rail de 90° tout en maintenant les repose-pieds près du tube support. Poursuivez le mouvement en poussant une jambe vers l'avant et l'autre jambe vers l'arrière. Voir FIG. 6b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes vers le centre tout en ramenant le rail en position de départ. Répétez le mouvement de rotation et de glissement dans la direction opposée de façon à ce que le mouvement de « ski » change de côté. Voir FIG. 6c.

Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés.
Un ski parallèle à droite et un ski parallèle à gauche équivalent à une répétition.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon et ne pivotez pas votre buste lorsque vous pivotez vos jambes. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'avant et l'arrière des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

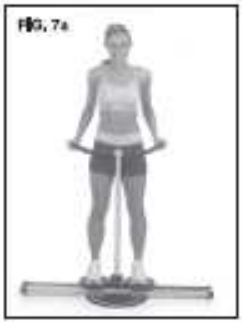
SKI PARALLÈLE AVEC MOUVEMENT EN AVANT

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 7a. Faites pivoter le rail de 90° tout en maintenant les repose-pieds près du tube support. Simultanément, pliez les genoux un peu plus bas. Poursuivez le mouvement en poussant une jambe vers l'avant et l'autre jambe vers l'arrière. Voir FIG. 7b. Marquez un arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes vers le centre tout en ramenant le rail en position de départ. Répétez le mouvement de glissement et le mouvement en avant dans la direction opposée de façon à ce que le mouvement de « ski » change de côté. Voir FIG. 7c

Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés.
Un ski parallèle avec mouvement en avant à droite et un ski parallèle avec mouvement en avant à gauche équivalent à une répétition.

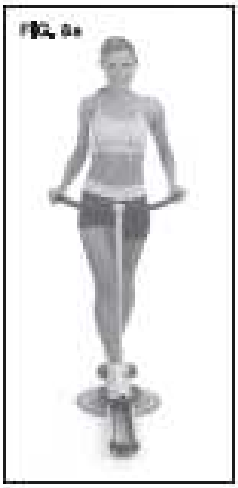
Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon et ne pivotez pas votre buste lorsque vous pivotez vos jambes. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'avant et l'arrière des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.



GLISSEMENT MÉDIAN

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 8a. Faites pivoter le rail de 90° tout en maintenant les repose-pieds près du tube support. Poursuivez le mouvement en poussant une jambe vers l'avant et l'autre jambe vers l'arrière. Voir FIG. 8b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes vers le centre. Ne ramenez pas le rail en position de départ. Répétez l'exercice du même côté.



Répétez 16 à 20 fois cet exercice d'un côté. Pivotez ensuite le rail dans l'autre sens et répétez les exercices avec l'autre jambe en avant.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon en tendant vos jambes. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.

Cet exercice cible l'avant et l'arrière des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

GLISSEMENT MÉDIAN AVEC MOUVEMENT EN AVANT

En partant de la « position de départ », faites pivoter le rail de 90° tout en laissant les repose-pieds près du tube support. Fléchissez les deux genoux simultanément un peu plus bas. Voir FIG. 9a. Poursuivez le mouvement en poussant une jambe vers l'avant et l'autre jambe vers l'arrière. Tout en écartant vos jambes, le genou de la jambe située devant fléchit dans un mouvement en avant et votre jambe arrière se tend. Voir FIG. 9b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes vers le centre. Ne ramenez pas le rail en position de départ. Répétez cet exercice du même côté.
Répétez 16 à 20 fois cet exercice d'un côté. Pivotez ensuite le rail dans l'autre sens et répétez les exercices avec l'autre jambe en avant.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon en tendant vos jambes. Évitez de cogner les repose-pieds contre le bord extérieur du rail ou l'amortisseur intérieur en mousse.
Cet exercice cible l'avant et l'arrière des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

PETIT GLISSEMENT CIRCULAIRE

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Écartez vos jambes latéralement jusqu'à ce que les repose-pieds soient à mi-chemin de chaque côté du rail. Voir FIG. 10a. En maintenant les repose-pieds dans cette position, faites pivoter le rail de 90° dans un sens, jusqu'à ce qu'un des pieds soit en avant et l'autre en arrière. Voir FIG. 10b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis faites pivoter le rail de 180° jusqu'à ce que le pied opposé soit en avant. Voir FIG. 10c.
Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés. Un cercle à droite et un cercle à gauche équivalent à une répétition.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon ou ne faites pas pivoter votre buste en effectuant des cercles avec vos jambes.
Cet exercice cible l'extérieur des hanches et des cuisses, l'intérieur des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

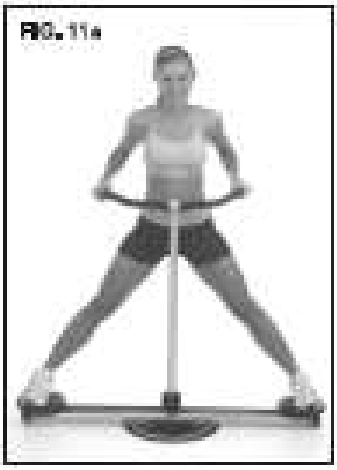
GRAND GLISSEMENT CIRCULAIRE

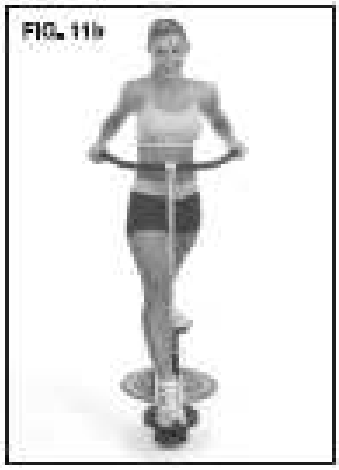
En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Écartez vos jambes latéralement jusqu'à ce que les repose-pieds touchent pratiquement les butées extérieures du rail. Voir FIG. 11a. En maintenant les repose-pieds dans cette position, faites pivoter le rail de 90° dans un sens, jusqu'à ce qu'un des pieds soit en avant et l'autre en arrière. Voir FIG. 11b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis faites pivoter le rail de 180° jusqu'à ce que le pied opposé soit en avant. Voir FIG. 11c.

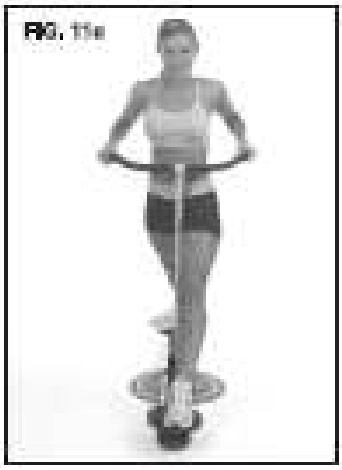
Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés. Un cercle à droite et un cercle à gauche équivalent à une répétition.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon ou ne faites pas pivoter votre buste en effectuant des cercles avec vos jambes.

Cet exercice cible l'extérieur des hanches et des cuisses, l'intérieur des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.







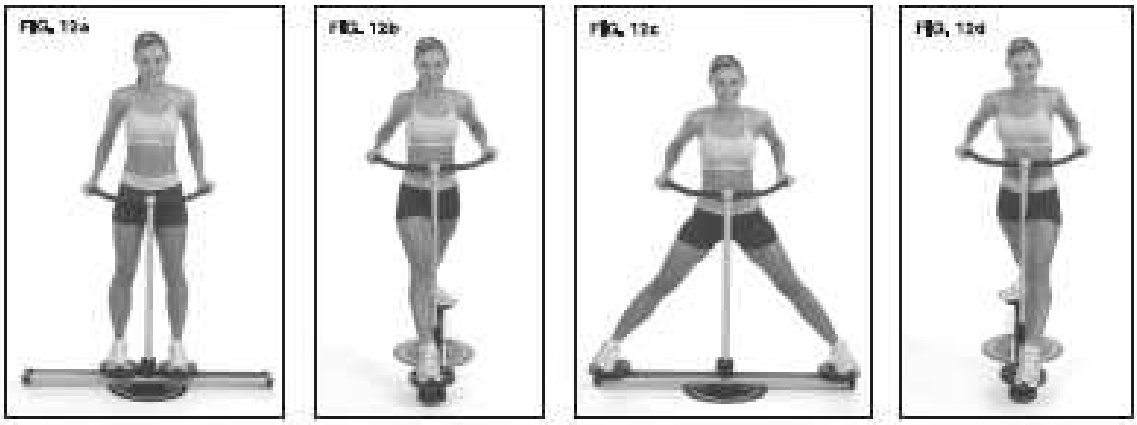
DOUBLE ROTATION

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 12a. Faites pivoter le rail de 90° tout en maintenant les repose-pieds près du tube support. Poursuivez le mouvement en poussant une jambe vers l'avant et l'autre jambe vers l'arrière. Voir FIG. 12b. En maintenant les repose-pieds dans la même position, effectuez un grand cercle avec le rail. Voir FIG. 12c. Marquez un temps d'arrêt après la rotation du rail à 180°. Voir FIG. 12d. Ramenez ensuite vos jambes en position de départ. Continuez avec la même jambe en avant et répétez le mouvement de la « figure 8 » sur le même côté.

Répétez 16 à 20 fois cet exercice du même côté. Faites ensuite pivoter le rail dans l'autre sens et répétez cet exercice avec l'autre jambe en avant.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon ou ne faites pas pivoter votre buste en effectuant des cercles avec vos jambes.

Cet exercice cible l'extérieur des hanches et des cuisses, l'intérieur des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.



EXERCICES DE MUSCULATION DE BASE

ABDUCTION LATÉRALE

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 13a. Écartez les jambes lentement jusqu'à ce que vos pieds touchent les butées extérieures du rail. Voir FIG. 13b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes jusqu'à ce que les repose-pieds touchent pratiquement l'amortisseur en mousse du tube support.

Répétez 8 à 15 fois cet exercice jusqu'à épuisement.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous penchez pas en avant ou en arrière sur le guidon.

Cet exercice cible l'extérieur des hanches et des cuisses et les muscles de la sangle abdominale.

FLEXION LATÉRALE

En partant de la « Position de départ », faites pivoter vos jambes jusqu'à ce que les genoux et les orteils soient légèrement orientés vers l'extérieur. Voir FIG. 14a. Écartez lentement les jambes latéralement. Fléchissez les deux genoux simultanément et maintenez une position de « flexion », les genoux orientés vers l'extérieur, en direction des orteils. Voir FIG. 14b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes en position de départ tout en redressant les deux genoux.

Répétez 8 à 15 fois cet exercice jusqu'à épuisement.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous penchez pas en avant ou en arrière sur le guidon.

Cet exercice cible l'intérieur, l'avant et l'arrière des cuisses ainsi que les muscles de la ceinture abdominale.

MOUVEMENT PARALLÈLE EN AVANT

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Voir FIG. 15a. Faites pivoter le rail de 90° tout en maintenant les repose-pieds près du tube support. Poursuivez le mouvement en poussant une jambe vers l'avant et l'autre jambe vers l'arrière. Tout en écartant les jambes, le genou avant fléchit dans un mouvement en avant alors que la jambe arrière se tend. Voir FIG. 15b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis ramenez vos jambes vers le centre. Ne ramenez pas le rail en position de départ. Effectuez les répétitions du même côté.

Répétez 8 à 15 fois cet exercice jusqu'à épuisement. Faites ensuite pivoter le rail dans le sens opposé et répétez cet exercice avec l'autre jambe en avant.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon en tendant vos jambes.

Cet exercice cible l'avant et l'arrière des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

GLISSEMENT CIRCULAIRE

En partant de la « Position de départ », fléchissez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant toute la durée de l'exercice. Écartez vos jambes latéralement jusqu'à ce que les repose-pieds soient à mi-chemin de chaque côté du rail. Voir FIG. 10a. En maintenant les repose-pieds dans cette position, faites pivoter le rail de 90° dans un sens, jusqu'à ce qu'un des pieds soit en avant et l'autre en arrière. Voir FIG. 10b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement puis faites pivoter le rail de 180° jusqu'à ce que le pied opposé soit en avant. Voir FIG. 10c.

Répétez 16 à 20 fois cet exercice en alternant les côtés. Un cercle à droite et un cercle à gauche équivalent à une répétition.

Restez bien droit et faites des mouvements doux et contrôlés tout au long de l'exercice. Ne vous appuyez pas sur le guidon ou ne faites pas pivoter votre buste en effectuant des cercles avec vos jambes.

Cet exercice cible l'extérieur des hanches et des cuisses, l'intérieur des cuisses, les muscles fessiers et les muscles de la sangle abdominale tels que les muscles stabilisateurs.

PROGRESSION

Utilisez ce tableau pour évaluer votre progression de façon sûre et efficace. Si vous ne vous entraînez pas pendant quelques jours, recommencez au niveau auquel vous vous étiez arrêté. Une progression appropriée vous permettra d'obtenir de meilleurs résultats.

NIVEAU DE FITNESS	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	SÉRIES D'EXERCICES QUOTIDIENNES AVEC LE CIRCLE GLIDE™,	FRÉQUENCE
Débutant	8 à 16 répétitions par exercice avec des pauses si nécessaire	1 série	3 fois par semaine
Intermédiaire	16 répétitions par exercice	2 séries, la seconde série comportant 8 à 12 répétitions par exercice	Tous les deux jours
avancé	16 répétitions par exercice	2 séries, la seconde comportant 12 à 16 répétitions par exercice	Chaque jour

FICHE DE SUIVI DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE CIRCLE GLIDE™.

Utilisez le tableau suivant et sur la page suivante pour suivre vos progrès dans le temps. Avant d'inscrire quoi que ce soit sur ces tableaux, faites autant de copies que nécessaire. Nous vous suggérons de les conserver dans un notebook. Ces fiches auront, à la fois, un rôle d'information et de motivation car vous pourrez voir tout ce que vous avez déjà réalisé. Ces informations vous permettront de vous fixer de nouveaux objectifs en fonction de vos progrès.

EXERCICE	Date	Reps	Séries	Date	Réps	Séries
GLISSEMENT LATERAL						
GLISSEMENT LATERAL AVANT						
GLISSEMENT AVEC FLEXION						
GLISSEMENT ENTRECROISE						
GLISSEMENT ENTRECROISE AVEC MOUVEMENT EN AVANT						
SKI PARALLELE						
SKI PARALLELE AVEC MOUVEMENT EN AVANT						

FICHE DE SUIVI DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT (suite)

EXERCICE	Date	Répétitions	Séries	Date	Répétitions	Séries
GLISSEMENT MEDIAN						
GLISSEMENT MEDIAN AVEC MOUVEMENT EN AVANT						
PETIT GLISSEMENT CIRCULAIRE						
GRAND GLISSEMENT CIRCULAIRE						
DOUBLE ROTATION						
ABDUCTION LATERALE						
FLEXION LATERALE						
MOUVEMENT PARALLELE EN AVANT						
GLISSEMENT CIRCULAIRE						

CONDITIONNEMENT CARDIOVASCULAIRE

Il est facile de pratiquer un exercice demandant un effort cardiaque, en effet, pratiquement tout le monde peut marcher, courir, faire du jogging, monter des marches ou faire du vélo. Mais créer un programme de cardio-training progressif, efficace et axé sur les résultats nécessite un peu plus de travail. Un cardio-training bien conçu et réalisé de façon régulière doit être un élément essentiel de votre programme si vous voulez améliorer votre santé et perdre du poids ou garder un style de vie sain.

S'entraîner de façon aérobique

Les exercices aérobiques sont la clé d'un cœur solide et permettent de réduire les risques de pathologies cardiaques et de brûler une grande quantité de graisse et de calories. Un exercice aérobique est une activité que vous pouvez pratiquer pendant plusieurs minutes ou plus et qui augmente votre rythme cardiaque. Les activités susceptibles de conditionner le cœur concernent généralement les grands muscles des hanches, des cuisses et des fesses. Il est, par exemple, possible de faire du cardio-training en pratiquant la marche, la randonnée, le jogging, la course à pieds, le cyclisme, le roller, la natation, le ski de fond et en montant des escaliers.

Bénéfices d'un entraînement aérobique

Les bénéfices d'un exercice aérobique sur la santé sont, entre autres :

1. Un cœur plus résistant et plus sain.
2. Un taux de HDL plus élevé. Ce »bon » cholestérol détartre vos artères et les laisse en bonne santé.
3. Une diminution du taux de cholestérol. Ces débris dans le sang qui peuvent boucher vos artères.
4. Une réduction de la tension artérielle. Même avec un exercice modéré.
5. Une réduction du risque de crise cardiaque et de troubles du rythme cardiaque.
6. Une réduction de la graisse corporelle et une aide pour atteindre le poids que vous souhaitez. Vous deviendrez un meilleur brûleur de graisse et brûlerez un grand nombre de calories à chaque séance.
7. Une réduction du risque de diabète.
8. Une réduction des sentiments d'anxiété, de tension et de dépression.
9. Un sommeil plus réparateur.
10. Une plus grande énergie. Une utilisation plus efficace du sang et de l'oxygène est indispensable pour augmenter votre vigueur et votre performance.

Échauffement et étirement

Les phases d'échauffement et d'étirement sont un élément essentiel à un programme d'exercices équilibré et sans risque. Un bon échauffement et de bons étirements permettent de :

- rendre vos séances d'entrainement plus sûres et plus simples,
- limiter les risques de fatiguer inutilement votre cœur,
- vous préparer à votre activité,
- améliorer votre résistance et votre endurance (vous fatiguerez moins vite),
- réduire le risque de blessure,
- apprécier davantage la séance d'entraînement, et
- vous aider à respecter votre programme de santé et de fitness

Échauffement

Pour éviter toute blessure et maximiser votre performance, nous vous recommandons de débuter chaque phase d'entraînement par un échauffement. Votre échauffement doit préparer vos muscles, en douceur, aux exercices à venir. Commencez par 5 à 10 minutes d'exercices doux tels que de la marche ou le LIA (Low Impact aerobics) qui augmentent progressivement votre rythme cardiaque et échauffent vos muscles. Votre échauffement doit être de nature aérobie et ne nécessiter que des mouvements légers. Ceci peut être suivi par 5 à 10 minutes de stretching. Reportez-vous aux étirements mentionnés sur les pages 14 et 15 de ce manuel. Lorsque vous étirez vos muscles, n'allez jamais au-delà d'une tension confortable. Faites des mouvements doux, rythmiques et contrôlés.

Cool down (retour au calme) et étirements

Chaque séance d'entraînement doit être suivie d'un retour au calme. Cette phase doit comprendre 5 à 10 minutes d'exercices simples suivis d'étirements. Reportez-vous aux étirements présentés en pages 14 et 15 de ce manuel. N'allez jamais au-delà de vos capacités musculaires. Faites des mouvements doux, rythmiques et contrôlés.

Combien de fois, combien de temps et à quel niveau

Les choix que vous ferez en termes de fréquence (combien de fois), de durée (combien de temps) et d'intensité (à quel niveau) pour vos exercices, auront une influence directe sur vos résultats.

Combien de fois. Si vous voulez considérablement améliorer votre fitness, perdre du poids et développer une bonne base de training, vous devez faire des exercices de cardio-training trois à six fois par semaine.

Si vous venez de commencer un programme ou si vous n'êtes pas en forme, ne vous laissez pas décourager ou induire en erreur par ces recommandations. Faire des exercices de cardio-training deux à trois fois par semaine vous apportera déjà des résultats significatifs en termes d'amélioration de votre forme et de bienfaits sur la santé. Votre objectif à long terme est de faire faire de l'exercice à votre cœur chaque jour de la semaine.

Combien de temps. La durée de vos séances d'entraînement dépend de votre niveau de fitness actuel. Si vous commencez un programme ou si vous n'êtes pas en forme, ne suivez pas les recommandations à la lettre. Commencez plutôt par 5 à 10 minutes d'exercice une à deux fois par jour. Vous constaterez une importante amélioration de votre forme. Votre objectif à long terme est d'arriver à 30 à 60 minutes d'activité cardiovasculaire chaque jour.

À quel niveau. Il est conseillé, pour un adulte en bonne santé, d'effectuer des exercices dans la plage de 60 à 85% du rythme cardiaque maximal. Mais si vous n'êtes pas en forme, n'oubliez pas qu'un niveau d'entraînement modéré à faible et un cardio-training régulier, bien en-dessous des recommandations faites ci-dessus, peuvent avoir des effets importants et bénéfiques sur votre santé et peuvent considérablement améliorer votre endurance cardiovasculaire.

Vous pouvez utiliser le calcul suivant pour déterminer à quel pourcentage de votre rythme cardiaque vous vous entraînez :

% du rythme cardiaque = (220- âge) x %

En utilisant ce calcul, un pourcentage de 70% pour une personne de 40 ans représenterait (220 – 40) x 70%, soit 126. Cet individu devrait donc atteindre 126 battements par minute pour que cela représente 70% du rythme cardiaque.

Toutes ces indications ne sont que des conseils et les personnes ayant des problèmes de santé doivent parler de cette formule à leur médecin traitant.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE PROGRESSIF

Le programme d'entraînement suivant est un programme d'entraînement progressif pour le conditionnement cardiovasculaire. Il peut être utilisé pour l'activité aérobique de votre choix. N'oubliez pas que ce ne sont que conseils et que les personnes ayant des problèmes de santé doivent parler de ce programme d'entraînement à leur médecin.

CONDITIONNEMENT DE BASE

SEMAINE	COMBIEN DE FOIS (nbre de fois par semaine)	COMBIEN DE TEMPS (en minutes)	À QUEL NIVEAU (% du rythme cardiaque)	À QUEL NIVEAU (RPE*)	ESTIMATION DESCRIPTIVE DU RPE
1	2-3	5-15	40-50	2-4	Relativement facile à relativement difficile
2	2-3	5-15	40-50	2-4	Relativement facile à relativement difficile
3	2-3	10-17	40-50	2-4	Relativement facile à relativement difficile
4	2-3	10-17	50-60	2-4	Relativement facile à relativement difficile
5	3	15-20	50-60	2-4	Relativement facile à relativement difficile
6	3-4	15-20	50-60	2-4	Relativement facile à relativement difficile

ALLER AU-DELÀ DU NIVEAU DE FITNESS DE BASE

SEMAINE	COMBIEN DE FOIS (nbre de fois par semaine)	COMBIEN DE TEMPS (en minutes)	À QUEL NIVEAU (% du rythme cardiaque)	À QUEL NIVEAU (RPE*)	ESTIMATION DESCRIPTIVE DU RPE
7-9	3-4	20-25	60-65	3-4	Modéré à relativement difficile
10-13	3-4	21-25	65-70	4-5	Relativement difficile à difficile
14-16	3-4	26-30	65-70	4-5	Relativement difficile à difficile
17-19	3-5	26-30	70-75	4-5	Relativement difficile à difficile
20-23	3-5	31-35	70-75	4-5	Relativement difficile à difficile
24-27	3-6	31-35	70-75	4-5	Relativement difficile à difficile

ENTRETIEN

SEMAINE	COMBIEN DE FOIS (nbre de fois par semaine)	COMBIEN DE TEMPS (en minutes)	À QUEL NIVEAU (% du rythme cardiaque)	À QUEL NIVEAU (RPE*)	ESTIMATION DESCRIPTIVE DU RPE
Après 4 à 6 mois	3-6	30-60	40-85	3-6	Facile –modéré à relativement difficile

*RPE = rating of perceived exertion (évaluation de l'effort perçu); cela signifie que vous attribuez une note entre 1 et 10 à la façon dont vous vous sentez (évaluation descriptive RPE dans le tableau ci-dessus). Une note de 2 à 3 équivaut à un échauffement ou à un niveau de récupération après l'effort ; 4 à 5 équivaut à un effort modéré à stimulant, 6 à 10 représente un effort relativement difficile à très difficile.

Une progression intelligente

Si vous souhaitez passer à un niveau d'intensité plus élevé, augmenter la durée ou le nombre de séances, il est judicieux de modifier un seul de ces éléments à la fois. Vous courez un plus grand risque de blessure si vous augmentez plus d'un de ces éléments à la fois. Nous vous recommandons également de ne pas augmenter l'intensité ou la durée de plus de 5%. Vous devez vous adapter à cette augmentation sur une période d'une à deux semaines puis vous pouvez ensuite modifier une des autres variables (fréquence, durée ou intensité) ou continuer à progresser dans celle à laquelle vous venez de vous adapter.

Meilleur exercice aérobique

Aucune activité cardiovasculaire n'est meilleure qu'une autre !
Agir sur les notions d'intensité (à quel niveau), de durée (combien de fois) et de fréquence (combien de temps) d'une activité aérobique spécifique détermine son efficacité ou son manque d'efficacité. Et bien sûr, vous devez apprécier ce que vous faites. Choisissez l'activité aérobique la mieux adaptée en identifiant un ou plusieurs exercices cardiovasculaires que vous vous sentez en mesure de pratiquer et d'apprécier pour le reste de votre vie. La plupart du temps, le meilleur exercice aérobique ne comprend pas une mais plusieurs activités amusantes et bonnes pour votre corps. On compte parmi les meilleures activités cardiovasculaires : le cardio-training avec le Circle Glide™, la marche, la natation, le cardio fitness dans l'eau, le jogging, la course à pied, le ski de fond, le roller, l'entraînement par mouvements latéraux (glissement), le cyclisme, le VTT et le step.

FICHES DE SUIVI DE CARDIO-TRAINING

Utilisez les tableaux ci-dessous pour suivre vos progrès dans le temps. Avant d'inscrire quoi que ce soit sur ces tableaux, faites autant de copies que nécessaire. Nous vous suggérons de les conserver dans un notebook. Ces fiches auront, à la fois, un rôle d'information et de motivation car vous pourrez voir tout ce que vous avez déjà réalisé. Ces informations vous permettront de vous fixer de nouveaux objectifs en fonction de vos progrès.

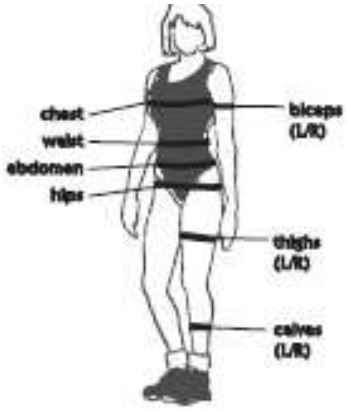
ACTIVITÉ	DATE	COMBIEN DE TEMPS (en minutes)	FRÉQUENCE CARDIAQUE	À QUEL NIVEAU (RPE)*

ACTIVITÉ	DATE	COMBIEN DE TEMPS (en minutes)	FRÉQUENCE CARDIAQUE	À QUEL NIVEAU (RPE)*

*RPE = rating of perceived exertion (évaluation de l'effort perçu); cela signifie que vous attribuez une note entre 1 et 10 à la façon dont vous vous sentez (évaluation descriptive RPE dans le tableau ci-dessus). Une note de 2 à 3 équivaut à un échauffement ou à un niveau de récupération après l'effort ; 4 à 5 équivaut à un effort modéré à stimulant, 6 à 10 représente un effort relativement difficile à très difficile

TABLEAU DE PROGRESSION

Toutes les deux semaines, mesurez-vous et utilisez le tableau ci-dessous pour noter vos progrès. Avant d'inscrire quoi que ce soit sur ces tableaux, faites autant de copies que nécessaire. Nous vous suggérons de les conserver dans un notebook. Ces fiches auront, à la fois, un rôle d'information et de motivation car vous pourrez voir tout ce que vous avez déjà réalisé. Ces informations vous permettront de vous fixer de nouveaux objectifs en fonction de vos progrès.



Poitrine Taille
Abdomen
Hanches
Biceps (D/G)
Cuisse (D/G)
Mollets (D/G)

Date	Poids	Poitrine	Biceps	Taille	Abdomen	Hanches	Cuisse	Mollets

Distribué par Best Of Shopping : www.bestofshopping.tv ou www.bestofshopping.be